

The NVC Dance Floors

av Bridget Belgrave och Gina Lawrie

för att lära sig och praktisera NVC i träningar, träningsgrupper och hemma

Vad Dance Floors är

NVC Dance Floors är schematiska avbildningar av olika NVC-processer. Med hjälp av stora kort som placeras på golvet skapas olika "danser". Varje kort representerar ett steg i en kommunikationsdans. Stegen kan tas i vilken ordning som helst för att tydliggöra autentisk, flytande och medveten kommunikation.

Den som vill lära sig NVC gör det genom att gå från kort till kort, ofta med stöd av en tränare eller av andra deltagare.

Det finns nio "danser" var och en designad för att utveckla medvetenhet om och skicklighet inom ett speciellt NVC-område. Det finns fyra "Inre-Yttre Danser" för rollspel och dialog. De fem andra är "Inre Danser" för att transformera inre processer.

<i>De "Inre-Yttre Danserna"</i>	<i>För rollspelsdialoger</i>
Dansen "13 Steg"	Att lära sig och att praktisera grunderna
Dansen "Integration och Kontakt"	Att internalisera processen och skapa kontakt
Dansen "Tala Flytande"	Att förbli medkännande oavsett situation
Dansen "Respekt för mig, Respekt för dig"	Variant av dansen "13 Steg", att använda med ungdomar och nybörjargrupper
<i>De "Inre Danserna"</i>	<i>För inre förändringsprocesser</i>
Dansen "Självempati"	Ta hand om dig själv, för att få inre klarhet och självbestämmande
Dansen "Ilska och Skam"	Omvandla ilska, skam, skuld och depression för att återfå kontakten med det som är viktigt
Dansen "Läraren och Väljaren"	Utforska något du ångrar att du gjort, på ett sätt som leder till äkta självacceptans
Dansen "Ja eller Nej"	Kom över inre konflikter och osäkerhet och fatta beslut som du inte kommer att ångra
Dansen "Omvandla Smärtan"	Omvandla smärtan när behoven inte är tillgodosedda, till skönheten hos behoven, för att hela smärta från förr

Vad Dance Floors erbjuder

- En tydlig, praktisk metod för att lära sig och för att praktisera NVC, beprövad och testad runt hela världen
- Vägledning och stöd för dig som vill praktisera NVC utan begränsningar
- Ett icke-linjärt sätt att närma sig NVC med flyt, frihet, djup och klarhet
- Ett sätt att integrera olika inlärningssätt; kroppsliga, det vi hör och det vi ser
- Aktiv och reflekterande inlärning
- Klarhet om att det är en nödvändig och väsentlig del av NVC-processen att lyssna på sina egna beskyllningar, bedömningar och tolkningar
- Medvetenhet om tre sätt att kommunicera; "att uttrycka mig själv" "att höra andra" och att "komma i kontakt med mig själv"
- Skärpan, spänsten och flexibiliteten som uppnås när man rör sig fritt och medvetet mellan dessa tre kommunikationssätt.
- En möjlighet att bevittna och stödja en annan persons inre och yttre process

Hur NVC Dance Floors utvecklades

Bridget Belgrave och Gina Lawrie är certifierade tränare av Center for Nonviolent Communication sedan 1996/97. De har bidragit till att sprida NVC och att stödja tränarutbildning speciellt i Europa, Australasien, Indien och Nordamerika.

Redan från början, när Bridget arbetade med NVC använde hon kort med olika färger för "ingredienserna" i NVC. 1999 inspirerades hon av Klaus Karstaedts arbete med stolar och NVC. Bridget och Gina tog till sig detta, utvecklade och prövade olika layouter. Kort på stolar blev snabbt kort på golvet. Att fysiskt stå upp och röra sig på korten inspirerade till metaforen "Dance Floor".

Under de följande åren skapade Bridget och Gina ytterligare sex "Dance Floors" och lärde sig bästa sättet att använda dem på sina kurser. Tillsammans kom dessa sju "Dance Floors" att helt oväntat bli mer än summan av dess delar. De kom att utgöra en integrerad metod för att introducera, lära sig, uppleva och praktisera NVC.

Efter önskemål från olika håll i världen skrev Bridget och Gina "The Facilitator's Handbook" och lanserade den och de sju "Dance Floors" vid den internationella NVC konferensen i Tyskland augusti 2003. Sedan dess har de bidragit till spridandet av "Dance-Floors", och hur de används, så att det här sättet att lära sig och praktisera NVC kan nå människor som kan ha nytta av dem.

2005 lade de till dansen för "Respekt för mig, Respekt för dig" tänkt för ungdomar, och 2009 skapade de en ny dans - i samarbete med Robert Gonzales och Susan Skye - "Omvandla smärtan när behoven inte är tillgodosedda till skönheten hos behoven".

2014 gav de ut tre instruktionsfilmer med Dance Floors på DVD i samarbete med Elkie Deadman och Sander van Gaalen; den första i en serie Appar för smarta mobiler i samarbete med Martin Ceelen (Appar); och ett online coachingverktyg för Dance Floors i samarbete med Pauline Dirksen.

Dance Floor materialet är tillgängligt i hela världen

Tillgänglighet: Bridget och Gina önskar att deras arbete får en stor spridning. För att det ska vara enkelt och miljövänligt säljer de materialet online. Om du inte kan eller inte vill handla på nätet kan du e-maila adressen nedan. Och om priset på materialet är ett hinder, kan du väl meddela vilket pris som skulle fungera för dig.

Språk: NVC Dance Floor-kort finns tillgängliga på engelska, danska, holländska, franska, tyska, koreanska, norska, spanska och svenska. Handboken finns på engelska, danska och tyska. Bridget och Gina ber alla som använder Dance Floors med en grupp att läsa handboken, så att metodens finesser, djup och känslighet kommer till användning fullt ut. DVD-filmerna är textade på sex olika språk, ett av dem svenska. Appen utvecklas på tre språk. Se websidan för fler detaljer.

Träning: Bridget och Gina ger kurser i många länder. Där kan du lära dig hur du kan använda NVC Dance Floors i en egen grupp eller på dina kurser och på så sätt uppleva hur de bidrar till din egen utveckling.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com